

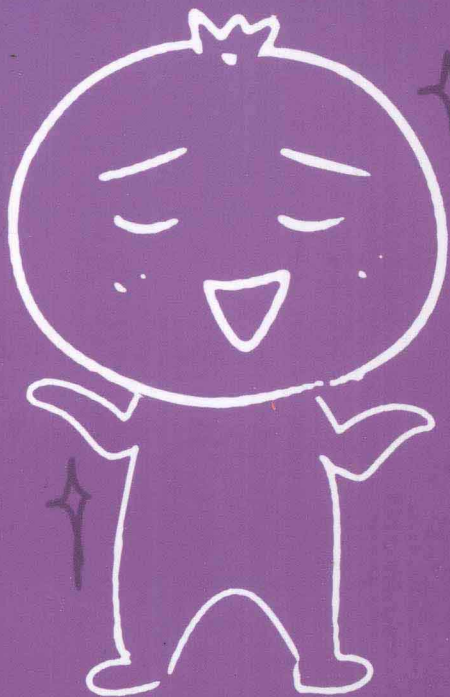


别太 纠结

程琳 / 编著

纠结，就像一个没有方向感的人，
走在一座比世界还大的迷宫，却怎么也找不到出口。
有时候可以看得很淡然，有时候却又执着得有些不堪。

也别太 不纠结



团结出版社

别太 纠结



程琳 / 编著



也别太 不纠结

团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别太纠结, 也别太不纠结 / 程琳编著. -- 北京 :
团结出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5126-1176-4

I. ①别… II. ①程… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第175022号

出 版: 团结出版社
(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)
电 话: (010) 65228880 65244790 (团结出版社)
网 址: [http:// www.tjpress.com](http://www.tjpress.com)
E-mail: 65244790@163.com
经 销: 全国新华书店
印 制: 三河市祥达印装厂

开 本: 170×240毫米 1/16
字 数: 180千字
印 张: 17
版 次: 2012年10月 第1版
印 次: 2012年10月 第1次印刷

书 号: 978-7-5126-1176-4/B.163
定 价: 32.00元
(版权所属, 盗版必究)

前言 Preface

物价不断上涨，纠结；交通越来越堵，纠结；房价迅速飙升，纠结；加班不加工资，纠结……你的生活是不是每天都被大量的“纠结”充斥着？你的幸福感是不是越来越少？怎样生活才能更“给力”呢？

英国作家狄更斯说：“这是一个最美好的时代，这是一个最恶劣的时代；这是个信仰的时代，也是个怀疑的时代。”我们可以大声地说，这是一个纠结的时代！生活中五味杂陈，纠结在所难免。生活有时像玫瑰花，羡慕又怕伤手；生活又像绝色女子，惊艳又怕是个美人计。生活总是在纠结中忽左忽右，忽前忽后，杏花疏影，长沟流月，无限延伸。李白在《古意》一诗中写道：“枝枝相纠结，叶叶竞飘扬。”一语成谶，不想却成为今天的生活写照。

对某些人来说，“纠结”这个词不啻洪水猛兽，唯恐避之不及！妻子常常对丈夫说：“不要把情绪带回家。”领导常常对员工说：“上班时间不要把家里的情绪带到工作中来。”……这无形中表达出我们对情绪的无奈和恐惧。所以，在纠结的坏情绪来临时，很多人处理不当，莽莽撞撞，轻者影响日常工作的进展，重者使人际关系受损，更甚者导致身心疾病的侵袭。

美国著名心理学家丹尼尔认为，一个人的成功，只有20%是靠IQ（智商），80%是凭借EQ（情商）而获得。而EQ管理的理念即是用科学的、人性的态度和技巧来管理人们的情绪，善用情绪带来的正面价值与意义帮助人们成功。

真正有活力、健康的人，他们和自己的情绪感觉充分在一起，从来不会担心自己一旦情绪失控会影响到生活。因为，他们懂得协调、驾

驭和管理自己的情绪，让情绪为自己服务。

法国名将拿破仑，统兵数百万，所到之处攻无不克，战无不胜，然而他最大的敌人就是自己的情绪，正如他所说：“我就是胜不过我的脾气”。所以说，人要战胜自己的情绪并不是一件容易的事。可是，我们可以学会控制自己的情绪！我们不能左右天气，但可以改变自己的心情，要懂得给心情换跑道，不让自己永远处于坏情绪中。

那么，怎样才能赶走我们纠结的坏情绪呢？我们每天都会整理自己的房间，可是我们也许很少想到过要整理自己的心情。整理房间，我们可以丢弃很多不需要的东西，同样，整理我们的心情，也可以丢弃对我们处理事情不利的坏情绪。正所谓“磨刀不误砍柴工”。复杂的社会常常会使我们每一个人烦躁、不安、甚至抑郁，适当的时候找个安静的地方坐下来，整理一下散落的凌乱情绪，把不必要的丢掉，你就会发现当你整理好了心情，再去处理事情，往往会达到事半功倍的效果。

道理就是如此简单：决定成功与失败的，不在于我们是谁，不在于机遇的多少，更不在于我们在什么地方，我们正在做什么，而在于我们用什么样的心情来处理事情。

CHAPTER 1

第一章

不自卑：相信自己是最棒的

自卑就像一条蛀虫，不断吞噬着你的人生，它是你走向成功的“绊脚石”，是快乐工作的“拦路虎”。它会使你逐渐变得消沉，对生活也会毫无激情。所以，你要经常跟自己说“我是最棒的，我一定能行”。

- [1] 用自信点亮成功的心灯 / 002
- [2] 坚信自己一定能成功 / 005
- [3] 永远不要自认卑微 / 008
- [4] 自信是成功的第一秘诀 / 010
- [5] 让自己瞬间自强起来 / 013
- [6] 你是世上独一无二的 / 015
- [7] 坦然面对困难和挫折 / 018
- [8] 跌倒了再爬起来 / 020
- [9] 永远不要放弃信心 / 023
- [10] 走自己的路不后悔 / 026
- [11] 脱掉伪装，潇洒地做自己 / 028

CHAPTER 2

第二章

不狭隘：用心容纳善与恶

宽容不是害怕，不是懦弱，不是窝囊，不是无能，而是一种度量，一种豁达。宽容是一种人生境界，一种人生态

度，是一种做人做事的智慧。宽容是个明智的选择，能防止我们陷入到仇恨或者报复别人的想法中，将我们自己从思想纠结中解放出来。

- [1] 享受宽容的幸福 / 032
- [2] 豁达坦荡地享受生活 / 035
- [3] 发扬谦让的美德 / 036
- [4] 严于律己，宽以待人 / 039
- [5] 让宽容成为一种习惯 / 043
- [6] 要宽容不要狭隘 / 045
- [7] 宰相肚里能撑船 / 049
- [8] 宽恕就像一面镜子 / 052
- [9] 一分宽容胜过十分责骂 / 055

CHAPTER 3 第三章 不内疚：学会原谅自己的过错

所有的内疚都是自我惩罚并且产生于我们的头脑之中。它是一种我们自己选择经历的感受，这种感受扎根于自我，是不能与我们的社会阶层相匹敌的担忧。健康的内疚感是心灵的“报警器”，是人类“良心”情绪的内核，会提醒人们照顾他人的利益和感受，调整人际关系，有利于个体适应社会生活；过少或者过多的内疚感都是不健康的，特别是过多的内疚感是心灵的“毒药”，会使人长期生活在压力、紧张和痛苦中，这样不利于身心健康。

- [1] 给自己一个准确的定位 / 060
- [2] 放飞心灵的自由 / 062
- [3] 内疚悔恨毫无意义 / 064
- [4] 世界上没有“后悔药” / 068
- [5] 不要沉湎于过去之中 / 071
- [6] 打败心理上的敌人 / 074

- [7] 不要被孤独感缠绕 / 077
- [8] 克服焦虑情绪 / 081
- [9] 调整自己紧张的心态 / 084
- [10] 勇敢地接纳自己 / 087

CHAPTER 4

第四章 不悲观：享受活在当下的美好

英国作家福楼拜说：“一阵爽朗的笑，犹如满室黄金一样引人注目。”乐观是我们心中的太阳，请保持乐观，丢掉悲观。心胸豁达的人是真正的强者，乐观则是他们的情绪体验。乐观者能应付生活险境，掌握自己的命运，享受活在当下的美好。

- [1] 乐观是我们心中的太阳 / 092
- [2] 从容面对生活中的不幸 / 096
- [3] 接受苦难的“洗礼” / 099
- [4] 乐观是一种选择 / 103
- [5] 积极向上可以带来快乐 / 106
- [6] 用爱来回报生活 / 109
- [7] 用微笑来面对生活 / 111
- [8] 保持积极乐观的心态 / 114
- [9] 失败是成功的开始 / 116
- [10] 让自己勇敢坚强起来 / 119

CHAPTER 5

第五章 不指责：发挥一下赞美的力量

我们经常可以轻易地看见他人的缺点、错误和失败，而且忍不住提出批评和建议。殊不知，即使你是对的，你也会对他人造成伤害，或者已经替自己树立了一个敌人。所以，不要随便指责别人。

- [1] 赞美话人人都爱听 / 124
- [2] 送人一顶规格得当的“高帽子” / 127
- [3] 多在背后说别人好话 / 130
- [4] 说赞美话也要讲技巧 / 134
- [5] 赞赏不同于“拍马屁” / 139
- [6] 用“恭维”温暖人心 / 142
- [7] 学会对领导说赞美话 / 145
- [8] 赞美是生存的一种手段 / 149
- [9] 赞美一定要有新意 / 152

CHAPTER 6 第六章 不犹豫：学会选择懂得放弃

人生就像一场戏，每个人都是自己人生的导演。只有学会选择与放弃的人才能彻悟人生，才能获得充实、坦然和轻松。面向阳光，阴影就在你背后，学会放弃，再也不能犹豫不决地活着，也许你会得到更多。

- [1] 放弃是人生最好的选择 / 156
- [2] 让我们的身心减少些包袱 / 158
- [3] 适时放弃是一种明智 / 161
- [4] 有舍才能有得 / 164
- [5] 不要留恋眼前的花朵 / 166
- [6] 放得下，才能走得远 / 169
- [7] 该松手时就松手 / 172
- [8] 只有放弃才能专注 / 174
- [9] 幸福是一种选择 / 176
- [10] 拿得起，放得下 / 178
- [11] 不要使爱成为我们的枷锁 / 182

CHAPTER 7

第七章

不迷茫：找到自己的人生航向

正如空气对于生命一样，发展目标对于我们也有绝对的必要。如果没有空气，没有人能够生存；如果没有发展目标，没有任何人能够成功。所以，我们的人生一定要有方向，要给自己一个明确的目标，再也不能迷茫地活着。

- [1] 找准自己的人生航向 / 186
- [2] 目标让行动更有力量 / 188
- [3] 没有最好的，只有最适合的 / 190
- [4] 向榜样学习，努力做到最好 / 194
- [5] 梦想一些不可能的事情 / 196
- [6] 面对目标不能三心二意 / 198
- [7] 目标要一个一个地实现 / 202
- [8] 每天只需进步一点点 / 204
- [9] 激发进取心 / 206
- [10] 把目光盯在远处 / 207
- [11] 给人生做个整体计划 / 210

CHAPTER 8

第八章

不遗憾：有情有义地活着

情义是一种温暖，它会给我们的人生增加一抹亮色，给我们的的心灵带来真诚的抚慰，让我们赢得美丽的人生。如果没有关爱，没有人情，那人类就会像野兽们一样变得野蛮残酷；如果拒绝关爱，没有人性，人类就会陷入恶意的泥潭而难以自拔。所以，我们要做一个有情有义的人，不要给自己留下太多的遗憾。

- [1] 父母是世界上最爱我们的人 / 214
- [2] 朋友是我们的无价之宝 / 216
- [3] 关爱、尊重自己的老师 / 219

- [4] 给陌生人送去祝福 / 220
- [5] 坚守心中的那份爱 / 222
- [6] 诚信是金 / 223
- [7] 储存人脉就是储存财富 / 225
- [8] 合作才能成功 / 228
- [9] 多为别人着想，就是为自己造福 / 230
- [10] 常怀感恩之心 / 232

CHAPTER 9

第九章 不放弃：坚持就是胜利

我们要实现美好的理想，就要做到持之以恒而不半途而废，目标专一而不三心二意。所以，在一件事情没有发展到不可收拾的时候，千万不要轻言放弃。

- [1] 坚持就是胜利 / 236
- [2] 坚持不懈，在绝境中寻找生机 / 237
- [3] 执着坚持者更有希望获得成功 / 239
- [4] 在坚持中寻找希望 / 242
- [5] 挫折是对成功者的考验 / 244
- [6] 坚韧是成功者的资本 / 246
- [7] 最好的总会到来 / 248
- [8] 困难和挫折面前保持微笑 / 251
- [9] 不经历风雨怎能见彩虹 / 253
- [10] 下一步就是成功 / 255
- [11] 抓住目标，坚持到底 / 257

第一章

CHAPTER 1

不自卑：相信自己是最棒的

自卑就像一条蛀虫，不断吞噬着你的人生，它是你走向成功的“绊脚石”，是快乐工作的“拦路虎”。它会让你逐渐变得消沉，对生活也会毫无激情。所以，你要经常跟自己说“我是最棒的，我一定能行”。

[1] 用自信点亮成功的心灯

坚定不移的积极心态是突破自我限制，是化思考为力量的源泉，创造新人生境界的原动力。我们的人生有了积极的心态，就为我们的前程点亮了一盏成功的心灯。

查尔斯 12 岁那年一个细雨霏霏的星期天下午，他在纸上胡乱画画，画了一幅菲力猫，这是大家都喜欢的喜剧连环画上的角色。于是，他把画纸拿给了父亲。他这样做有点不太妥当，因为每到星期天下午，父亲就拿着一大堆阅读材料和一袋无花果独自躲到他自己的房间里，关上门去忙他的事，他不喜欢被别人打扰。

但今天比较例外，父亲不但没有生气，而且还把报纸放到了一边，仔细地看这幅画。“非常棒，查克！这画是你画的吗？”“是的。”父亲认真打量着画，点着头表示赞赏，查尔斯在一边激动极了。父亲很少鼓励他们五兄妹，几乎从没表扬过他。他把画还给查尔斯，说：“你在绘画上很有天赋，坚持下去！”从那天起，查尔斯看见什么就画什么，把练习本都画满了，但他对老师所教的东西却毫不在乎。

后来，父亲离开家以后，查尔斯只有自己想办法过日子，并时常给父亲寄去一些他自己认为比较不错的素描画，并眼巴巴地等着父亲的回信。父亲很少给他回信，但每当收到回信时，信中的任何表扬都让查尔斯兴奋几个星期，查尔斯相信自己将来一定会有所成就。

美国经济大萧条那段时间是他最困难的时期，父亲去世了，除了福利金，查尔斯没有别的经济收入，他 17 岁时被迫离开了学校。由于受到父亲生前的鼓励，他画了三幅画，画的都是多伦多枫乐曲棍球队里声名大噪

的“少年队员”，其中有琼·普里穆、哈尔维、“二流球手”杰克逊和查克·康纳彻，并且在没有约定的情况下把画交给了当时多伦多《环球邮政报》的体育编辑迈克·洛登。第二天，迈克·洛登便雇用了查尔斯。在接下来的四年里，查尔斯每天都给《环球邮政报》体育版画一幅画。那是查尔斯的第一份工作。

到了55岁时，查尔斯还没写过小说，他也没打算过这样做。在向一个国际财团申请电缆电视网营业执照时，他才有了这样的想法。一个在管理部门的朋友当时打电话来说，他的申请可能被拒绝。突然面临这样一个问题，查尔斯心想：“今后我该怎么办？”查阅了一些卷宗后，查尔斯用十几行潦草的字迹，写下了一部电影的基本情节。在办公室里，他静静地坐了一会儿，思索着是否该把这项工作继续下去，最后他拿起话筒，给小说家、他的朋友阿瑟·黑利打了个电话。

“阿瑟，”查尔斯说，“我有一个非常大胆的想法，我准备写一部电影。我怎样才能把它交到某个经纪人或制片商，或是任何能使它拍成电影的人手里？”

电话那头的阿瑟·黑利说：“查尔斯，这条路成功的机会几乎等于零。即使你找到某人采用了你的想法，并把它拍成电影，我猜想你的这个故事梗概所得的报酬也不会很多。你确信那真是个不同寻常的想法吗？”

“是的。”查尔斯坚定地说。

阿瑟·黑利接着说：“那么，如果你确信，哦，提醒你，你一定要确信，为它押上一年时间的赌注。把它写成小说，如果你能做到这一点，你会从小说中得到收入；如果很成功，你就能把它卖给制片商，得到更多的钱，这是故事梗概远远不能做到的。”

放下话筒，查尔斯开始问自己：“我有写小说的天赋和耐心吗？”他沉思了一会儿，对自己越来越有信心。他开始自己进行调查、安排情节、描写人物……为它赌上了一年还要多的时间。

很快，一年零三个月的时间过去了，小说终于写完了。这部小说在加拿大的麦克莱兰和斯图尔特公司，在美国的西蒙公司、舒斯特和艾玛袖珍图书公司，在英国、意大利、荷兰、日本和阿根廷均得到出版。后来，

小说被拍成电影——《绑架总统》，由威廉·沙特纳、哈尔·霍尔布鲁克、阿瓦·加德纳和凡·约翰逊主演。从此以后，查尔斯又陆续写了五部小说。

假如我们有自信，我们就会获得比梦想多得多的成功。

我们经常能见到这样的人，他们总是对自己所处的环境不满意，由此而产生苦恼。例如，一个学生没有考上理想的学校，觉得自己比不上别人，很自卑。于是，也不再努力学习了，整天心不在焉地混日子。

有些人不满意自己的工作，认为自己职位低、赚钱少，比不上别人。心里自卑，意志消沉，整天懒洋洋的，做什么事情都打不起精神来。于是，工作经常出错，上司不喜欢他，同事也认为他没出息。如此一来，他就越来越孤独，越来越被单位的人排挤，越来越远离快乐和成功。

我们会发现，大多数成功者都有一个显著特征，就是他们无不对自己充满了极大的信心，无不相信自己的力量。而那些没有做出多少成绩的人，其显著特征则是缺乏信心。正是这种信心的丧失，令他们卑微怯懦、唯唯诺诺。

我们要坚定地相信自己，绝不容许任何事情动摇自己有朝一日必定事业成功的信念，这是所有取得伟大成就人士的基本品质。古今中外，很多推进了人类文明进程的伟人，开始时都落魄潦倒，并经历了多年的黑暗岁月。在这些落魄潦倒的黑暗岁月里，别人看不到他们事业有成的任何希望。但是他们却毫不气馁，兢兢业业，始终如一地刻苦努力，因为他们相信终有一天会柳暗花明。

想一想这种充满希望和信心的心态，对世界上那些伟大的创造者们所起到的作用吧！他们在光明到来之前，在枯燥无味的苦苦索求中煎熬了多少年！要不是他们的希望、信心和锲而不舍的努力，成功的时刻也许永远不会到来。信心是一种思想上的先见之明，是一种心灵感应。

美国前足联主席戴伟克·杜根说过这样一段话：“你认为自己被打倒了，那么你就是被打倒了；你认为自己屹立不倒，那你就屹立不倒；你想胜利，又认为自己不能，那你就不会胜利；你认为你会失败，你就失败。

因为，环顾那些成功的例子，我发现一切胜利，皆始于个人求胜的意志与信心。你认为自己比对手优越，你就是比他们优越；你认为比对手低劣，你就是比他们低劣。因此，你必须往好处想，你必须对自己有信心，才能获取胜利。在生活中；强者不一定是胜利者；但是，胜利迟早属于有自信的人。”

自信是让我们走向成功的第一要素。换句话说，当我们真正建立了自信，那么我们就已开始步向事业的辉煌。

不~~不~~纠结的智慧：

信心是让我们走向成功的第一要素。换句话说，当我们真正建立了自信，那么我们就已开始步向事业的辉煌。

[2] 坚信自己一定能成功

成功是人生的发展目标，它意味着许多积极、美好的事物。人人都希望成功，每个人都想获得一些美好的事物。每个人都希望自己是自己人生命运的主宰者，没有人喜欢巴结别人，过一种平庸的生活；也没有人喜欢自己被迫进入某种状态。

“坚定不移的信念能够移山”，是人生最实用的成功经验。在我们的生活中，真正相信自己能移山的人并不多，而真正移山的人就更少了。

虽然我们无法靠希望实现自己的目标，更无法靠希望移动一座山。但只要我们有信心，我们就能移动一座山。只要我们相信自己能成功，我们就会赢得成功。

也许你会说，我很勤奋，但就是对自己缺乏信心，不相信自己能够成

功。的确，这是一种消极的力量。当你心里不以为然或怀疑时，就会想出各种理由来支持你的“不相信”。怀疑、不相信，潜意识要失败的心理倾向，以及缺少渴望成功的心态，都是失败的重要原因。

一家日本味精公司的社长对全体工作人员下达了“成倍地增加味精销售量，无论什么意见都可提，每人必须提一个以上的建议”的命令。

于是，营业部门考虑营业部门的建议，宣传工作考虑宣传工作的，生产部门打算生产部门的，大家纷纷提出奖励政策、引人注目的广告、改变瓶子的形状等等方案。

然而，一位女工却为提不出任何建议而苦恼。她本想以“无论如何也想不出”为由而拒绝参加，但考虑到这是社长的命令，并且言明不管什么建议都可以，所以她觉得拿不出建议有些不合适。

她深深地陷入了苦恼之中。有一天晚饭时，她想往菜里撒调味粉，由于调味粉受潮而撒不出来，她的儿子不自觉地将筷子捅进瓶口的窟窿里，用力往上搅，于是调味粉立时撒了下来。

女工的母亲也在一旁看着，她突然对自己的女儿说：“如果你提不出社长让提的建议，你把这个拿去试试看。”

“这个？”

“把瓶口开大呀！”

“这样的提案！”女工本来有些不以为然，但是又没有其他建议可提，于是就提出了把味精瓶口扩大一倍的提案。

审核的结果出来了，让大家没有想到的是，女工提出的建议竟进入15件得奖提案之中。而且此提案付诸实施后，销售额倍增，为此，社长又破例给女工颁发了特别奖。

受宠若惊的女工想：“出主意，原来以为很难，没料到这样的提案竟然也得了奖。像这样的提案，一天能提上两三个。”

上面事例中的这位日本女工，与其说是通过这次的提议获得了3万元元的奖励，还不如说通过这次提议而获得了一种自信心。我们可以设想，